



2013理学療法週間公開講座 横手市にて開催!!

理学療法の未来図

～後期高齢者をもっと元気に～



「高齢者の健康増進」をテーマに、内科医の立場から
血圧や血糖値のコントロールの大切さについて講演する小野剛氏。

あきた理学療法の広場

○ もくじ ○

理学療法公開講座	1
私たちは理学療法士です	3
動脈硬化予防と運動習慣	4
秋田県内の理学療法士所属施設	6



平成25年7月20日(土)、横手市のY(わいわい)プラザにて2013年理学療法週間公開講座が開催されました。このイベントは、秋田県理学療法士会が県民の皆さまの保健・福祉・医療のお役に立てるよう、毎年さまざまなテーマで開催しているものです。今回は210名もの県民の方々の参加をいただきました。

会場では、「高齢者の健康」をテーマに市立大森病院院長小野剛氏による講演が催されたほか、体験・展示コーナーや進学相談などの各ブースが設置され、理学療法や保健・福祉・医療の分野に興味を持つ方々、これらの分野への進路を考えている方々に情報を提供し、理解を深めて頂く場となりました。(2ページへ続く)

2013理学療法週間公開講座

今回のテーマは、「理学療法の未来 図～健康高齢者をもっと元気に～」です。横手市立大森病院院長小野剛氏による「高齢者の健康増進」の公演、そして秋田県理学療法士会 願法廣典氏による「高齢者の健康づくり」の公演が行われました。秋田県の高齢化率は29.6%（平成23年）と全国平均を上回り、今後も高齢化は進んでいくと予想されます。この現状を踏まえ、介護が必要な高齢者に限らず、地域に在住される健康高齢者に対しても理学療法士がどのような関わりを持つことができるのかを紹介しました。

願法廣典氏による体操の実演



現代人の生活はいかに運動不足かを分かりやすく解説し、体操の実技を行いました。

テーピング実技



当会スポーツ支援班が、スポーツ現場で役立つテーピング技術を実演しました。

進学相談



理学療法士育成過程をもつ秋田大学教員が理学療法士になるための進路相談をしました。

ビーズ手芸体験



秋田県作業療法士会の協力で、作業療法に用いられるビーズ手芸の体験コーナーを設けました。子供たちは夢中になっていました。

自助具の展示



NPO法人秋田バリアフリーネットワークの協力で、からだの不自由な方の生活を楽しむ自助具の展示が行われました。

血管年齢測定ブース



医療機器メーカーフクダ電子の協力で、血管年齢測定体験ができました。

私たちは、「理学療法士」です

理学療法とは？

「理学療法」とは、病気やケガ、障がいなどで運動機能が低下した方に対して、寝返り、起き上がり、立ち上がり、歩行などの基本的動作能力の回復や維持を図る治療法です。

理学療法を専門的に行っているのが、

「理学療法士」です。理学療法士は動作の専門家です。関節可動域の拡大、筋力強化、麻痺の回復、痛みの軽減などの運動機能に直接働きかける治療から、動作練習、歩行練習などの能力向上を目指す治療まで、動作改善に必要な技術を用いて、日常生活の自立を目指します。

理学療法を受けられる場所は？

一般病院・救急病院だけでなく、回復期リハビリテーション病院、リハビリテーション科診療医院、老人保健施設、デイケアセンター、特別養護老人ホーム、訪問看護ステーションなどで理学療法士が働いていて、理学療法が受けられます。理学療法を受けるためには医師の診察が

必要です。

◆ 入院中、通院中の方

病院・診療所（医院、クリニック）に入院・通院中の場合、まずは主治医・担当医にご相談ください。医師が理学療法の必要性を判断します。入院、通院中の医療機関に理学療法科（リハビリテーション科）があれば、理学療法を受けることができます。

◆ 「自宅で生活する高齢者の皆様

手足に障がいを抱えながらも「自宅で生活し、運動機能の維持・向上、人との交流、日中余暇活動、住宅改修を希望される場合、通所リハビリテーション・訪問リハビリテーションサービスの利用を希望される場合は、かかりつけ医、ケアマネージャー、市町村介護保険課にご相談ください。

◆ 高齢で身体機能の低下が心配な方

身体機能の低下を未然に防ぐことを目的に実施される介護予防事業の適応となるか、又は介護予防事業をご希望の場合はお住まいの市町村老人保健担当課、または地域包括支援センターへお問い合わせください。

◆ お子様の発達が心配の方

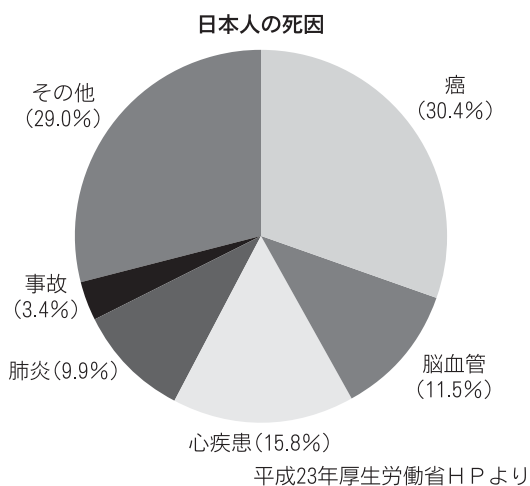
乳幼児健診での相談、市町村保健センターや保健師へご相談ください。必要に応じて理学療法が紹介されます。



動脈硬化予防と運動習慣

日本人の死因は、1位がガン、2位が心疾患、3位が肺炎、4位が脳血管障害となっています。このうち、2位の心疾患と4位の脳血管障害は、原因の大多数が動脈硬化と言われています。

動脈硬化という名前からイメージすると、血管が硬くなるのかな？と考えますね。その通りで、動脈硬化になると血管



動脈硬化の原因

- 加 齢
- 喫 煙
- 遺 伝
- 生活習慣病

高血圧
糖尿病
高脂血症
など

の弾力性が失われ、硬くなります。しかし、それだけでなく、動脈硬化がひどくなると、血管の内側に脂肪の固まりがこびりついて血管を詰まらせてしまいます。この血管の詰りが心疾患や脳血管障害を引き起こします。このことから、心疾患や脳血管障害を予防するために、まず動脈硬化を予防することが大切です。

運動といってもさまざまな種類がありますが、生活習慣病の予防には、ウォーキング、ジョギング、水泳などをゆっくりと長い時間をかけて運動する、有酸素運動が勧められます。ゆっくりと長い時間運動すると、体は多くの酸素を取り入れ、脂肪を燃焼させようとするからです。逆に短時間の運動では、ヒトの体は脂肪ではなく筋肉中の糖質を主に消費しますので、効率的な脂肪の消費が得られにく

くなります。運動の時間は30分程度がおすすです。運動をすると最初は筋肉内の糖質が、続いて血中のブドウ糖が消費されます。体の中の脂肪が溶かされて使用されるのはこの後で、運動開始から20〜25分以降と言われています。運動の頻度は、可能であれば毎日、忙しい方は、週3回以上、または1週間の合計時間が3時間以上になるように運動を行なうことが良いとされています。ただし、急に無理な運動はせず、日々の体調に合わせて、運動を行うようにしてください。

また最近ではストレッチングも動脈硬化の予防に効果があるとされています。ストレッチングには血管を拡張させる効果があると近年明らかになってきました。ストレッチングは筋肉を持続的に伸ばすことにより、筋肉を柔軟にする方法です。筋肉の柔軟性が増すと、動脈内の血液量が増加します。このとき動脈では血管を拡張させる作用のある一酸化窒素が分泌されます。習慣的に一酸化窒素が分泌

運動習慣についてお話しします。運動習慣については生活習慣の是正が大切です。その中でも今回は運動習慣についてお話しします。運動習慣については生活習慣の是正が大切です。その中でも今回は運動習慣についてお話しします。

くなります。

運動の時間は30分程度がおすすです。

運動をすると最初は筋肉内の糖質が、続いて血中のブドウ糖が消費されます。体の中の脂肪が溶かされて使用されるのはこの後で、運動開始から20〜25分以降と言われています。運動の頻度は、可能であれば毎日、忙しい方は、週3回以上、または1週間の合計時間が3時間以上になるように運動を行なうことが良いとされています。ただし、急に無理な運動はせず、日々の体調に合わせて、運動を行うようにしてください。

また最近ではストレッチングも動脈硬化の予防に効果があるとされています。ストレッチングには血管を拡張させる効果があると近年明らかになってきました。ストレッチングは筋肉を持続的に伸ばすことにより、筋肉を柔軟にする方法です。筋肉の柔軟性が増すと、動脈内の血液量が増加します。このとき動脈では血管を拡張させる作用のある一酸化窒素が分泌されます。習慣的に一酸化窒素が分泌

れることで血管が広がりやすくなり、動脈硬化の予防が期待できるとされています。また、血管の周囲は平滑筋（へいかつきん）と呼ばれる平たい筋肉で覆われています。ストレッチングの刺激によって筋肉の作り直しが起こることがわかっており、血管が作り直され、弾力性が増すと言われています。



大腿四頭筋（太もも表側の筋肉）のストレッチング

両足を伸ばした状態で座り、片足を曲げ、適度な筋肉の張りを感じるまでかかとをお尻に近づける。息を止めずに30秒間ゆっくりと状態を保つ。これを両方の足で行う。



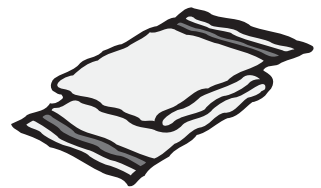
ハムストリングス（太もも裏側の筋肉）のストレッチング

足を伸ばして座り、適度な筋肉の張りを感じるまでつま先に向かって手を伸ばす。息を止めずに30秒間ゆっくりと状態を保つ。これを両方の足で行う。



下腿三頭筋（ふくらはぎの筋肉）のストレッチング

テーブルなどにつかまり、片方の足を引き、適度な筋肉の張りを感じるまで、かかとが浮かないように上体を前にたおす。息を止めずに30秒間ゆっくりと状態を保つ。これを両方の足で行う。



運動のポイント

- ゆっくりと時間をかけて有酸素運動を行きましょう。
- 30分程度がおすすめです。
- 毎日運動前に体調を点検し、無理のない運動を行きましょう。
- ストレッチングも併用しましょう。



地区名	施設名	地区名	施設名
中央地区	秋田厚生医療センター	南部地区	秋田県立リハビリテーション・精神医療センター
	秋田県身体障害者更生訓練センター		障がい者支援施設柏の郷
	秋田県成人病医療センター		羽後町立羽後病院
	秋田県立医療療育センター		大曲厚生医療センター
	秋田県立脳血管研究センター		大曲中通病院
	秋田市医師会訪問看護ステーション		雄勝中央病院
	秋田赤十字病院		雄物川クリニック
	秋田大学医学部附属病院		介護老人保健施設老健おおもり
	秋田大学		介護老人保健施設サングレイス
	アルテンハウゼ手形住吉町		介護老人保健施設西風苑
	五十嵐記念病院		介護老人保健施設田沢の郷
	稲庭クリニック		介護老人保健施設なごみのさと
	今村記念クリニック		介護老人保健施設 にしき苑
	今村病院		介護老人保健施設八乙女荘
	男鹿みなと市民病院		介護老人保健施設やすらぎの苑
	御野場病院		介護老人保健施設りんごの里福寿園
	コア学園		JA 秋田厚生連平鹿総合病院
	介護付優良賃貸住宅ほのか		障がい者支援施設愛光園
	介護付有料老人ホーム ソフィー		市立角館総合病院
	介護老人保健施設あまさぎ園		市立横手病院
	介護老人保健施設栄寿苑		高橋医院
	介護老人保健施設男鹿の郷		田沢湖病院
	介護老人保健施設かみの里		デイサービスだいせんおおまがり
	介護老人保健施設くらかけの里		特別養護老人ホーム松喬苑
	介護老人保健施設グラントファミリー西目		ゆーとびあ神室
	介護老人保健施設山盛苑		特別養護老人ホーム角館寿楽荘
	介護老人保健施設三楽苑		横手市立大森病院
	介護老人保健施設しょうわ		
	介護老人保健施設翠香苑		
	介護老人保健施設千秋苑		
	介護老人保健施設たらちね		
	介護老人保健施設なごさ		
	介護老人保健施設ニコニコ苑		
	介護老人保健施設ひまわりの里		
	介護老人保健施設ほのほの苑		
	介護老人保健施設友愛の郷		
	小泉病院		
	国立病院機構あきた病院		
	湖東厚生病院		
	佐藤病院		
	山王整形外科医院		
	城東整形外科		
	市立秋田総合病院		
	外旭川病院		
外旭川病院訪問看護ステーション			
つつみ整形外科			
特別養護老人ホームうたせ苑			
特別養護老人ホーム松恵苑			
特別養護老人ホームふるさと学び舎			
中通総合病院			
中通訪問看護ステーション			
中通リハビリテーション病院			
長谷川医院			
ひがし稲庭クリニック			
藤原記念病院			
本荘第一病院			
南秋田整形外科			
由利組合総合病院			
由利本荘医師会病院			
		北部地区	秋田社会保険病院
			秋田労災病院
			大館市立扇田病院
			大館市立総合病院
			大館訪問看護ステーション
			大湯リハビリ温泉病院
			介護老人保健施設大館園
			介護老人保健施設鹿角微笑苑
			介護老人保健施設ケアネットのしる
			介護老人保健施設サンビュー秋田
			介護老人保健施設成寿苑
			介護老人保健施設もりよし荘
			介護老人保健施設やかた
			(株)おとり
			北秋田市民病院
			北秋田市立米内沢診療所
			ケアビレッジ燦々デイサービスセンター
			能代山本医師会病院
			能代山本訪問看護ステーション
			森岳温泉病院
		山本組合総合病院	
		揚整形外科医院	
		老人保健施設ケアタウンたかのす	
		わたなべ整形外科	

理学療法士の所属している施設 (平成25年12月現在)



編集
若狭正彦
佐藤裕哉
大澤木元裕
安藤俊輔



◆理学療法相談サービス、各種イベントやお知らせの情報もこちらでご覧になれます。

ホームページ
<http://www.ptakita.org>

あきた理学療法の広場はホームページでもご覧になれます。